

がやがやだより

夏
2019

G A Y A G A Y A D A Y O R I

NEWS



☆<お休み処で水分補給を！> 世田谷区では9/30まで区内の公共施設などに気軽に休憩ができて冷水を飲むことができる「お休み処」を設置しています。当館でも3階ラウンジにウォーターサーバーを設置、休憩や水分補給にお気軽にお立ち寄りください。



黄色いのが目印

★<手作りサンドウィッチ好評販売中> 3階受付にて、日替わりでサンドウィッチ販売中！ラウンジやレストランでも召し上がることができます。テイクアウトもOK！毎日11時頃から販売しています。数量限定、お早めに！



★<【レストラン アルトマーレ】アイスバイキングは7月下旬～、健康弁当始めました！> 暑い日には冷たいスイーツ！お好みのアイスにお好みのトッピングをして、お子さんと一緒にいかがですか。洋食主体の健康弁当も始めました。ランチなどにご利用ください。

☆<【運動室】In Body測定(体成分分析装置)実施中> 7月より下記の日程で測定を実施中です。測定できる時間が長くなりました。→①毎日9:00～16:30(月12時～14時、火11時30分～13時を除く) ②火曜・木曜18:00～21:00

暑い夏を乗りきろう！



TOPICS

夏も本番、熱中症のお話です



熱中症は体内にこもった熱を放出できなくなることで起こる機能障害です。暑さを感じにくい室内でもかかることがあるため以下のポイントを参考に予防しましょう。

- ①室温が28℃を超えないように保つ。
- ②こまめに水分補給。※のどが乾いたと思った時はすでに水分不足の場合もあるため、定期的に水や経口保水液・スポーツドリンク等を飲む。
- ③通気性のよい服を選び、外出時は日傘・帽子等で日差しを避ける。
- ④寝不足に注意
- ⑤栄養バランスのいい食事をとる。
- ⑥定期的に運動して体力をつける。※暑さに備えた体づくりに当館の運動室をぜひご利用ください！

EVENT and PROGRAM ...7月～9月のイベント情報...



★<受付中>「第2回コミュニティカフェ おやこできらきらガーランドを作ろう」
7月22日(月)10:00～11:00 500円 アクリル絵具で塗って、お絵描きをして、セロハンを貼って...きらきら光るガーランドを作りましょう！

★<受付中>「英語で話してみよう！」
9月3・10・17・24(火)18:00～19:00 4000円 楽しくおしゃべりしながら、役立つフレーズや発音を学びます。初心者の方もお気軽にご参加ください。



★<受付中>「楽しく踊ろう！チアダンス」
8月8日～10月24日(木)17:00～18:00 4500円(全10回)ラインダンスや振付を加え、10回を通して1曲の振付を完成させます。

★<受付中>「円盤くるくるアニメーションを作ろう」
8月16日(金)14:00～15:20 500円 イラストを回してスリットからのぞくと絵が動く、回転のぞき絵(ゾートロップ)を作ります。

★<受付中>「体質改善プログラム」
8～9月の毎週(金)11:00～12:30 500円+運動室利用料 ウォーキングフォーム改善エクササイズを行います。頭で考えるのではなく体が思い出すことで「歩きが変わる」エクササイズです。

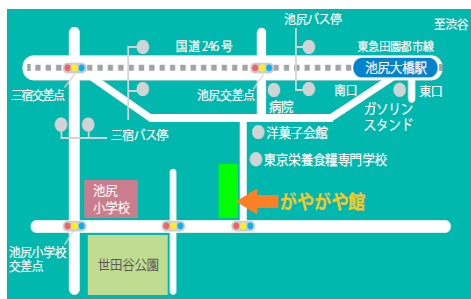
★<参加無料・現地集合>「大きなシャボン玉を作ろう！」
8月21日(水)10:30～12:00 世田谷プレーパーク&がやがや館共催で行います。針金ハンガーやひもを使って大きなシャボン玉を作って、遊びましょう！世田谷プレーパークに集まれ！

★<受付中>「フレッシュジュースを作ろう」
8月8日(木)13:00～14:00 400円 野菜やフルーツを使った特製ジュースと、自分で選んだ材料でオリジナルジュースも作ります。自由研究にもなりそう！親子で参加もどうぞ！

★<実施予定>「サクマタカシ マジックショー」
8月25日(日)14:30～16:30 500円(デザート付き) マジシャン、サクマタカシさんをお迎えしてマジックショーを開催します。マジックの後には皆さんで美味しいデザートを楽しみましょう！

★<随時受付中>「ママとベビーのリフレッシュ体操」
7月5・12・19・26日、8月2・9・23・30日(金)10:00～11:00 500円/1回 ベビーマッサージやママのためのエクササイズを行います。

★<実施予定>「お月見会」
9月7日(土)15:00～16:30 600円 お月見の文化や風習を知って、皆でお団子を作って食べましょう！



世田谷区立健康増進・交流施設 せたがやがやがや館

【所在地】 東京都世田谷区池尻 2-3-11 3階・4階
【お問い合わせ】 Tel. 03-6450-7908
【休館日】 第3日曜日、年末年始
【HP】 <http://www.gayagayakan.jp>
【FB】 <https://www.facebook.com/gayagayakan/>



世田谷区立健康増進・交流施設 指定管理者

O-ENCE